

Dolce per Natura

Ricette di Pasticceria Naturale con l'esclusivo utilizzo di
INGREDIENTI SANI E SALUTARI
come indicato dalle più importanti linee guida internazionali in campo salutistico



*Le
Creme*



*Le
Torte*



*I Dolci
al Cucchiaino*



*Colazioni
e Merende*



*Gli Estratti di
frutta e verdura*



Segui il blog di
Cucina naturale

www.cucinanaturalelumen.it



Per realizzare le ricette contenute nel libro, Giacomo Pisanu, biochef di LUMEN Scuola di Cucina Naturale, accompagnato nella conoscenza in ambito salutistico dalla naturopata Milena Simeoni, direttrice e fondatrice di LUMEN Associazione per la Medicina Naturale, ha svolto un lavoro di ricerca lungo e meticoloso: lo ha guidato nel tempo la passione per i dolci. La sfida, in questi anni, è stata la realizzazione di preparazioni di alta pasticceria che abbinassero la soddisfazione dei sensi con la tutela della salute.

I principi fondanti di questo tipo di cucina sono: eliminazione dello zucchero, riduzione dei grassi, uso di oli vegetali e frutta oleosa, abbondanza di frutta ed ingredienti freschi, utilizzo di prodotti integrali o semi integrali e impiego di prodotti biologici.

Il libro contiene ricette da utilizzare ogni giorno per colazioni, merende, spuntini salutari e preparazioni più elaborate, adatte ad un uso saltuario come compleanni, anniversari o altre occasioni speciali, sempre nel completo rispetto della salute.

All'interno trovano spazio la prefazione e alcune ricette del **prof. Franco Berrino**, proposte nel Progetto Diana 5 - Studio di Prevenzione delle Recidive del Tumore al Seno Attraverso l'Alimentazione e lo Stile di Vita.



Dolce per natura

F.to 22x22 broccura - 142 pg.

Anno di pubblicazione 2014

Prezzo di copertina 19,90